Angoisses, mode d’emploi :

Avertissement : Cette méthode n’a pas la prétention de remplacer un suivi psychologique ou un traitement médical. Complémentaire des méthodes classiques, elle est comparable à des premiers soins face à l’angoisse, lorsque celle-ci survient spontanément.



1 Prendre conscience de la respiration

Quand une angoisse survient, elle le fait de préférence la nuit. Au lieu de regarder l’heure et de compter les minutes, mieux vaut s’asseoir sur sont lit, ou dans un endroit confortable.

Prenez conscience de la respiration qui va et vient, comme le flux et le reflux. Il n’est pas utile d’accélérer, ni de ralentir ce mouvement naturel : vous pouvez lui faire confiance pour s’auto réguler, et prendre simplement une position d’observateur.

Prenez conscience de votre respiration, du ressenti particulier qu’elle occasionne, principalement au centre de la poitrine, dans la région du cœur.



2 Accueillir l’angoisse et la localiser

Une angoisse est survenue ? Elle se manifeste par une impression d’inconfort ? Où exactement, à quel endroit du corps ? Cet inconfort a pu prendre la forme d’une boule dans la gorge, d’une sensation désagréable dans la poitrine, ou au niveau du ventre… Quelle est sa position, sa taille, sa forme… Sa couleur éventuellement…

3 Respirer dedans

Prenez conscience de votre ressenti dans l’endroit du corps où siège l’angoisse… Comment évolue votre ressenti en cet endroit, au fil des respirations ? Respirez dedans, là où se situe l’angoisse…

4 Laisser l’angoisse prendre forme



Laissez maintenant votre esprit personnifier cette angoisse… Comment pourriez-vous la symboliser par une image, un mot ou une forme ? Si c’était un objet, un animal ou une personne, ce serait qui, ce serait quoi ?

La première idée qui vous vient à l’esprit, est souvent la bonne… Même si une image ou une forme, survient par hasard dans votre esprit, votre subconscient l’a néanmoins choisie : pourquoi elle plutôt qu’une autre ? Parce que le subconscient a ses raisons. Alors, même s’il vous semble bizarre ou incongru, ne formulez aucun jugement sur l’aspect adopté par cette angoisse.

5 Lui demander ce qu'elle veut :

Maintenant que cette angoisse a pris forme, discutez avec elle. Demandez-lui : « Quelle est ta crainte ? Qu'est-ce que tu veux obtenir ? »

Ne jugez pas, ne cherchez pas à savoir si son intention est positive ou négative, cela n'a pas de sens à ce niveau. Une angoisse, est souvent le reflet d'une tendance restée infantile. Elle a souvent été écartée des décisions et a besoin qu'on l'écoute.

Demandez-lui : « Qu'est-ce que je dois changer ? Que désires-tu que je change dans mon attitude ? Qu'est-ce que tu veux que je fasse ?» (cela ne veut pas dire que vous le ferez, ne prenez aucun engagement, écoutez-la tout simplement).

6 Voilà pourquoi je ne l'ai pas fait jusqu'à présent !



Dites-lui pourquoi vous ne lui avez pas donné satisfaction jusqu'à présent. Ne vous accusez pas, ne vous lamentez pas, et ne promettez rien : dites simplement pourquoi vous ne l'avez pas fait. Trois cas peuvent se produire :

- Vous ne l'avez pas fait, à cause d'une raison extérieure. Cela sous entend que, dès qu'il y aura une ouverture, vous ferez le changement nécessaire.
- Vous ne l'avez pas fait, à cause d'une autre tendance de vous-même, qui a bloqué l'action. Vos défauts et vos qualités, vous ne les avez pas choisis, c'est la vie qui distribue les cartes.
- Vous ne l'avez pas fait, parce que vous n'aviez pas conscience du fait que c'était important et que vous aviez la possibilité de le faire. Cela sous entend que la prochaine fois, dans les mêmes conditions, vous effectuerez le changement nécessaire.

A ce niveau vous n'avez toujours rien promis et vous n'êtes en engagé en rien, mais vous avez pris conscience des changements nécessaires : il est fréquent que l'angoisse s'apaise, et vous allez pouvoir vous rendormir. D'ailleurs il est possible que vous dormiez déjà…

Si l'angoisse ne s'apaise pas, c'est généralement parce qu'une autre angoisse vient de surgir… Traitez-là comme la première…

Il se peut aussi que plusieurs tendances s'opposent sur un sujet… Pour un travail approfondi sur les conflits intérieurs, voir en particulier la technique « transformation essentielle », décrite sur ce site.

7 Examiner les scenarios possibles

Le jour même ou le lendemain, repensez au sujet qui vous oppressait… S'il ne vous empêche plus de vous projeter dans le futur, vous avez gagné contre l'angoisse : il faudrait plutôt parler de stress. Comment réduire encore ce stress ?

Laissez les situations qui vous viennent à l'esprit, se projeter sur un écran imaginaire, comme si vous étiez au cinéma, ou devant l'écran de votre ordinateur. Voyez votre silhouette évoluer comme s'il s'agissait d'une autre personne, un acteur, que vous pouvez diriger. Intéressez vous à sa manière de bouger, son équilibre, ses gestes… L'intonation de sa voix… Comment pourrait-il améliorer tout ça ?

Si vous pensez qu'il devrait être parfait, demandez vous par rapport à quoi, par rapport à qui. Si une personne que vous connaissez, ou que vous imaginez, pense que cet acteur devrait être parfait, demandez mentalement à cette personne par quel moyen. Imaginez-la elle-même dans l'action, avec les mêmes contraintes, et voyez comment elle s'y prend.

Envisagez diverses possibilités, mais ne vous astreignez pas à des choix : une décision prise trop tôt, ne sert pas à grand chose, et votre esprit effectuera ses choix en temps utile, en tenant compte de tous les paramètres conscients et inconscients, dont il possède le secret.

Près de votre lit, placez le résumé des 6 premières étapes (ou apprenez-le par chœur) :

Résumé des 6 premières étapes :

1 Prendre conscience de la respiration
2 Accueillir l'angoisse et la localiser (où dans le corps ?)
3 Respirer dedans
4 Laisser l'angoisse prendre forme (objet, animal, personnage)
5 Lui demander ce qu'elle veut :
- Quelle est ta crainte ?
- Qu'est-ce que tu veux obtenir ?
- Qu'est-ce que je dois changer ?

6 Voilà pourquoi je ne l'ai pas fait jusqu'à présent !

Comment est née cette méthode ?

Cette méthode a été conçue à la demande de nos clients, avec le concours d'autres praticiens PNL. Vous y reconnaitrez peut-être l'influence de philosophes bouddhistes ou proches du bouddhisme, tels que Eckart Tollé ou Katie Byron.

Nous avons évidemment testé cette méthode sur nous-mêmes avant de vous la proposer.

L'efficacité est-elle au rendez-vous ?

On peut considérer que la méthode a bien fonctionné si vous êtes arrivé jusqu'à l'étape 7 : même si vous n'avez pas encore fait le tour de tous les scénarios possibles, vous arrivez désormais à vous projeter dans le futur, sans être submergé par l'inconfort.

Maintenant si au contraire la sensation d'inconfort augmente au lieu de diminuer, revenez à des méthodes classiques (suivi médical ou psychologique).

Que se passe-t-il, quand on utilise régulièrement cette méthode?

Cette méthode fonctionne par accumulation de prises de conscience : donc normalement, quand on l'utilise régulièrement, elle doit permettre un nettoyage progressif de nos peurs.

Bien entendu, elle s'apparente à du « prêt-à-porter » et doit être éventuellement complétée par un accompagnement « sur mesure »..

Donnez aussi vos impressions…

Merci de bien vouloir m'indiquer après utilisation, le niveau d'efficacité que cette méthode a eu sur vous (est-elle efficace à 100%, à 80 %, à 50 % ou à 0 % ?). Pour cela, envoyer un mail à : regisfagot@yahoo.fr

Bien cordialement,

Régis Fagot-Barraly